



Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 754-769

Vol. 5, No. 2, Desember 2024

DOI: 10.37985/murhum.v5i2.963

Penerapan Aturan Cuci Tangan sebagai Upaya Perilaku Hidup Bersih Sehat bagi Siswa Taman Kanak-Kanak

Salwa Aldina¹, Nenden Sundari², dan Esya Anesty Mashudi³

^{1,2,3} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK. Perilaku hidup bersih sehat perlu diajarkan sejak usia dini. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pengenalan perilaku hidup bersih sehat salah satunya dilakukan melalui penerapan aturan mencuci tangan yang baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan upaya penerapan perilaku hidup bersih sehat melalui pemberlakuan aturan mencuci tangan di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian meliputi 16 orang anak berusia 5-6 tahun yang merupakan siswa kelompok B Merak, 1 orang guru kelompok B, dan 1 orang kepala sekolah. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan model interaktif dengan tiga tahapan yakni reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data atau kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan aturan mencuci tangan berdampak positif terhadap pemahaman anak usia dini mengenai langkah-langkah gerakan mencuci tangan. Anak-anak kini dapat: 1) anak-anak dapat mencuci tangan dengan baik dan benar, 2) anak-anak dapat mengaplikasikan sabun, 3) anak-anak dapat menggosok telapak tangan, 4) anak-anak dapat membersihkan punggung tangan, 5) anak-anak dapat membersihkan sela-sela jari, dan 6) anak-anak dapat membilas tangan serta mengeringkannya menggunakan handuk kering.

Kata Kunci : *Anak Usia Dini; Aturan Mencuci Tangan; Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*

ABSTRACT. Clean and healthy living behavior needs to be taught from an early age. In the context of early childhood education, the introduction of clean and healthy living behavior is done through the application of good and correct hand washing rules. This study aims to describe efforts to implement healthy hygiene behavior through the implementation of hand washing rules at Kemala Bhayangkari 01 Serang City Kindergarten. The study used a qualitative approach with descriptive methods. The research subjects included 16 children aged 5-6 years who were students of group B Peacock, 1 group B teacher, and 1 principal. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. Data were analyzed using an interactive model with three stages, namely data reduction, data presentation, and data verification or conclusions. The results showed that implementing handwashing rules had a positive impact on young children's understanding of the steps of handwashing. Children can now: 1) children can wash their hands properly and correctly, 2) children can apply soap, 3) children can rub their palms, 4) children can clean the back of their hands, 5) children can clean between their fingers, and 6) children can rinse their hands and dry them using a dry towel.

Keyword : *Clean and Healthy Living Behavior; Early Childhood; Handwashing Rules*

Copyright (c) 2024 Salwa Aldina dkk.

✉ Corresponding author : Salwa Aldina

Email Address : salwa25@upi.edu

Received 16 Agustus 2024, Accepted 22 September 2024, Published 22 September 2024

PENDAHULUAN

Kebersihan didefinisikan sebagai kondisi bebas dari kotoran seperti debu, sampah, atau bau yang tidak menyenangkan. Untuk mencegah penyebaran penyakit atau infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme, penting untuk memastikan bahwa lingkungan serta diri sendiri terhindar dari virus, bakteri patogen, dan bahan kimia berbahaya. Melindungi diri dan orang lain dari bakteri yang menyebabkan berbagai penyakit adalah kunci untuk menjaga kebersihan [1]. Pemerintah Indonesia telah melaksanakan program ASI eksklusif, pemberian makanan tambahan di sekolah, pengenalan program dokter mikro, peningkatan gizi bayi, vaksinasi, penyediaan vitamin A, pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dll. telah meluncurkan berbagai inisiatif untuk meningkatkan kesehatan anak-anak [2]. Kesehatan fisik anak dianggap memuaskan jika tidak ada nyeri klinis dan organ tubuh berfungsi normal. Namun, masih banyak anak kecil yang bergelut dengan berbagai masalah kesehatan. Karena anak usia dini merupakan masa emas dimana perkembangan otak mencapai 80% potensinya, maka perlu dikembangkan perilaku sehat sejak dini. Untuk mencapai kesehatan yang optimal, Anda perlu mengganti kebiasaan tidak sehat dengan kebiasaan yang lebih sehat dan menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat [3].

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memungkinkan individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk secara mandiri mengelola kesehatannya sendiri dan berkontribusi secara aktif dalam meningkatkan kesehatan komunitas [4]. Inisiatif kesehatan berbasis kesadaran individu merupakan bagian dari pendekatan PHBS untuk pemeliharaan keluarga, dengan tujuan mendukung kesehatan individu [5]. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya menciptakan kondisi yang mendukung pengalaman proses pembelajaran untuk individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi, dan memberikan pemahaman. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai kebersihan dan kesehatan [6]. PHBS berfokus untuk mengkomunikasikan informasi pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan positif dalam cara berpikir dan tindakan terkait pola hidup bersih dan sehat melalui berbagai saluran komunikasi.

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lembaga pendidikan meliputi berbagai kegiatan seperti: Belajar mencuci tangan pakai sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan toilet yang bersih, membasmi jentik nyamuk, menyikat gigi, dan rutin berolahraga, serta menghindari jajanan sembarangan. Sekolah mempunyai peranan penting dalam tumbuh kembang anak dan perlu adanya penerapan PHBS di semua jenjang pendidikan, termasuk taman kanak-kanak dan PAUD, dengan melibatkan siswa, pendidik, dan masyarakat untuk mendorong perilaku hidup sehat dan bersih. Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan program bagi anak mulai dari lahir hingga usia enam tahun yang menitikberatkan pada menunjang perkembangan fisik dan mental anak untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi [7]. Menurut Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2003, PAUD adalah suatu proses pembinaan terhadap anak dari lahir

hingga usia 6 tahun, dengan tujuan meningkatkan dan mengembangkan berbagai aspek perkembangan serta mengoptimalkan potensi dan bakat mereka [8].

Sebelum memasuki pendidikan dasar, anak-anak menghadapi jenjang taman kanak-kanak (TK), yang merupakan bagian dari pendidikan formal. Anak-anak memulai TK pada usia 4 hingga 6 tahun, periode yang dikenal sebagai *Golden Age* atau masa keemasan, yaitu fase penting dalam perkembangan manusia di mana berbagai aspek, termasuk kecerdasan, mulai berkembang [9]. Oleh karena itu, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di taman kanak-kanak sangat krusial, karena anak-anak belajar melalui pengamatan, peniruan, dan praktik langsung. Pada usia dini, anak-anak perlu dibiasakan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri mereka sendiri. Selama proses ini, mereka dapat mempelajari kebiasaan seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, menghindari jajanan sembarangan, menjaga kebersihan lingkungan, serta pelatihan toilet, dan lainnya. Salah satu bagian tubuh yang paling mudah terpapar infeksi dan kuman adalah tangan. Jika tangan tidak bersih, penyakit bisa masuk melalui mata, hidung, dan mulut [10]. Metode yang sangat efektif dalam mencegah penyakit adalah mencuci tangan dengan sabun (CTPS). Tangan sering kali menjadi tempat berkumpulnya bakteri yang dapat tersebar antar individu melalui kontak langsung atau tidak langsung (seperti handuk atau gelas) [10].

Sangat penting untuk mengajarkan anak cara mencuci tangan dengan sabun. Aktivitas ini meningkatkan kesadaran anak mengenai pentingnya menjaga tangan tetap bersih dengan mencuci sebelum dan setelah makan, serta sebelum dan setelah aktivitas seperti buang air besar dan kecil, sangat penting. Menggunakan sabun dan air bersih saat mencuci tangan juga berperan dalam mencegah penyebaran infeksi dan penyakit serius [11]. Menurut Pedoman Kemenkes RI, ada beberapa waktu penting untuk mencuci tangan: (1) sebelum dan sesudah makan; (2) setelah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK); (3) setelah membuang sampah; (4) setelah berinteraksi dengan hewan; (5) setelah membersihkan ingus; dan (6) setelah bermain atau berolahraga. Meskipun penerapan kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) di taman kanak-kanak belum sepenuhnya optimal, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran tentang perilaku sehat sejak usia dini. Sekolah memiliki peran krusial dalam mengajarkan anak-anak tentang cara hidup sehat [12].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan kebiasaan PHBS di lingkungan sekolah masih belum memadai karena masih banyak mendapatkan pengawasan dari orang tua dan guru serta sarana dan prasarana pendukung untuk terwujudnya Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, sehingga perilaku yang mereka lakukan kadang atas perintah dari orang tua dan guru akan berkurang. Akan tetapi meskipun demikian menjadi indikasi yang baik untuk menciptakan kesadaran terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa anak masih banyak yang kurang dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat setiap harinya. [13]; [14]; [15]. Penelitian-penelitian tersebut cenderung hanya memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan anak usia dini terkait PHBS. Perbedaan dengan penelitian penulis sebelumnya yang biasanya hanya mengungkap tingkat pengetahuan anak usia dini tentang aturan mencuci tangan atau perilaku hidup bersih sehat, Sebaliknya, penelitian

penulis saat ini berfokus pada bagaimana penerapan kegiatan mencuci tangan secara praktis memengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat secara lebih mendalam.

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya dalam kebiasaan mencuci tangan bagi siswa TK, sering kali menghadapi beberapa hambatan. Pertama, keterbatasan sarana dan prasarana, seperti tidak tersedianya wastafel, sabun, dan tempat sampah di setiap kelas, memaksa siswa untuk pergi ke kamar mandi, yang menghambat praktik PHBS dan menyulitkan mereka dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kedua, kurangnya kesadaran dan kepatuhan siswa dapat menyebabkan masalah seperti lalai mencuci tangan sebelum dan sesudah makan atau sebelum dan setelah kelas, meningkatkan risiko penularan penyakit di sekolah. Ketiga, kekurangan sumber daya untuk pelatihan dan edukasi mengakibatkan kurangnya kemampuan sekolah untuk memberikan edukasi PHBS yang efektif kepada guru, siswa, dan orang tua. Keempat, kesulitan dalam memantau dan mengevaluasi praktik PHBS membuat guru sulit menilai pelaksanaan program PHBS, terutama ketika siswa berada di luar kelas [16].

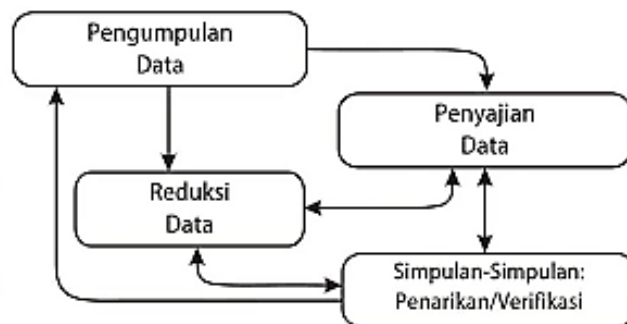
Pada observasi awal yang dilakukan penelitian, dalam kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang kota memang sudah menjalankan enam indikator yaitu mencuci tangan, membuang sampah, olahraga teratur, jajan sehat di kantin, memotong kuku dan menggunakan jamban serta sarana dan prasarana yang memadai, seperti wastafel, sabun pembersih cuci tangan, air mengalir, dan handuk untuk mengeringkan tangan. Berdasarkan pengamatan di beberapa TK di Kota Serang, terdapat beberapa faktor yang menghambat pelaksanaan cuci tangan secara optimal. Pertama, anak-anak sering kali hanya mencuci tangan dengan air tanpa sabun dan melakukannya secara terburu-buru, yang dapat meningkatkan risiko penularan penyakit jika tidak dilakukan dengan benar. Kedua, kurangnya kesadaran mengenai kebersihan kuku menyebabkan kuku anak menjadi panjang dan kotor, yang berpotensi menimbulkan kuman dan penyakit. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) adalah program PHBS yang bisa diterapkan di TK. Para guru dapat mengajarkan cara mencuci tangan dengan sabun yang benar sebelum dan sesudah makan, sebelum masuk kelas, dan sebelum BAK/BAB. Selain itu, penyuluhan mengenai PHBS, termasuk CTPS, dapat diadakan untuk membiasakan anak melakukan kebiasaan ini secara konsisten [11].

Kegiatan cuci tangan pakai sabun (CTPS) menjadi kebiasaan rutin yang dilakukan di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota karena berdampak positif pada kesehatan anak, terutama pada kebiasaan sehat seperti membiasakan diri agar menjaga lingkungan dan badan tetap bersih, selain itu juga anak dapat berkembang secara baik. Kebiasaan ini selalu diterapkan pada anak sampai tahap perkembangan selanjutnya. Keberhasilan program di TK tersebut ditandai dengan kemampuan anak-anak yang dapat melakukan cuci tangan di setiap sebelum dan sesudah kegiatan. Praktik baik tersebut dapat menjadi acuan bagi sekolah lain yang ingin menerapkan salah satu program PHBS yaitu mencuci tangan pakai sabun. Oleh karena itu diperlukan kajian lebih lanjut mengenai cara pelaksanaan kebiasaan hidup bersih dan sehat melalui penerapan aturan mencuci tangan yang efektif dan benar di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan langkah-langkah yang diambil dalam menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat melalui penerapan aturan mencuci tangan di TK

Kemala Bhayangkari 01 Kota Serang. Temuan ini diharapkan dapat membantu orang tua, anak, dan guru untuk lebih memahami pentingnya kebersihan dan menerapkan praktik hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan setelah berada di dalam ruangan.

METODE

Metode deskriptif yang didasarkan pada prinsip-prinsip pendekatan kualitatif diterapkan dalam penelitian ini, bertujuan untuk menggambarkan realitas sosial melalui pengamatan dan wawancara di lokasi penelitian [17]. Penelitian dilaksanakan di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota pada tahun ajaran 2023-2024. Subjek penelitian merupakan siswa kelompok B merak meliputi 16 orang anak berusia 5-6 tahun, 1 orang guru kelompok B dan 1 orang kepala sekolah. Penelitian ini berfokus pada kelompok B karena kelompok ini memiliki usia dan tahap perkembangan yang seragam, mendukung peneliti untuk mendapatkan data terkini yang konsisten dan relevan. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Selanjutnya, untuk teknik analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman dengan melibatkan tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data atau kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyederhanakan dan merangkum data untuk memilih informasi penting. Tahap penyajian data melibatkan penataan data dalam format naratif yang terstruktur berdasarkan hasil reduksi. Akhirnya, dalam tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi, peneliti mengambil kesimpulan dengan memeriksa kembali data yang telah dikumpulkan.



Bagan 1. Analisis Data Miles and Huberman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, proses analisis data dimulai dengan mengumpulkan informasi melalui observasi langsung terhadap pemahaman anak usia dini mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat, melakukan wawancara mendalam terhadap guru kelompok B serta kepala sekolah mengenai aturan mencuci tangan dan program PHBS di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota, dan mengkaji dokumen terkait. Setelah pengumpulan data, dilakukan reduksi dengan mengidentifikasi pola umum dan temuan signifikan dari observasi, wawancara, dan dokumen.

Pemberlakuan aturan mencuci tangan anak usia dini di TK Kemala Bhayangkari 01 Kota serang, berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, diketahui bahwa

aturan dan dasar yang dipertimbangkan oleh sekolah merujuk pada pedoman dan kebijakan dari Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) tahun 2020. Aturan ini berfungsi sebagai panduan utama dalam mengatur serta memajukan pendidikan anak usia dini di sekolah. Kebijakan tersebut mencakup penerapan Program Promosi Kesehatan dan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di layanan PAUD, yang menetapkan standar perilaku gaya hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari anak-anak. Proses penerapan aturan ini melibatkan pengenalan konsep PHBS kepada guru dan staf, penyusunan program pembelajaran yang terintegrasi dengan nilai-nilai PHBS, dan evaluasi efektivitas pelaksanaan. Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di sekolah termasuk Buku Saku PHBS, fasilitas sanitasi yang memadai seperti tempat cuci tangan, serta lingkungan belajar yang aman dan bersih.

Alasan kepala sekolah memilih menggunakan aturan dari Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini tahun 2020 karena relevansinya dalam memastikan bahwa pendidikan anak usia dini di sekolah berdasarkan standar yang ditetapkan. Aturan ini mencakup pelaksanaan Program Promosi Kesehatan dan PHBS di layanan PAUD. Panduan rinci dari direktorat membantu kepala sekolah merencanakan dan melaksanakan program PHBS dengan efektif, termasuk penggunaan Buku Saku sebagai panduan praktis untuk pendidik dalam mengajarkan praktik kesehatan yang tepat kepada anak-anak. Hal ini dikemukakan dalam wawancara dengan kepala sekolah sebagai berikut: "Kami telah mengintegrasikan buku saku Program PHBS dalam kurikulum PAUD untuk mengajarkan anak-anak mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Buku ini berisi informasi mengenai kebersihan dan kesehatan, serta aktivitas interaktif yang dirancang khusus untuk anak usia dini. Kami memilih buku ini karena pendekatannya yang ramah anak, mudah dipahami, dan menyajikan konten yang menarik dan berwarna. Ini memudahkan anak-anak memahami dan menerapkan prinsip-prinsip kebersihan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan buku ini, kami dapat memberikan pendidikan kesehatan yang konsisten dan terstruktur, membentuk kebiasaan positif yang akan berlanjut hingga dewasa."

Selain itu, kebijakan pemerintah, seperti yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI, juga mewajibkan penerapan PHBS di berbagai tempat, termasuk sekolah. Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah, yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2020, mencakup enam aspek utama yang harus dipatuhi oleh sekolah: mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan toilet dengan benar, berpartisipasi dalam aktivitas olahraga, memilih makanan sehat di kantin, dan menghindari merokok di area sekolah [18]. Pemberlakuan aturan mencuci tangan dilakukan secara rutin di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang kota, dimulai dari sebelum siswa masuk ke ruang kelas untuk memulai kegiatan belajar. Kegiatan mencuci tangan dilakukan pula pada saat istirahat, dan setelah bermain outdoor.

Tahap edukasi perilaku hidup bersih sehat di TK Kemala Bhayangkari 01 Kota Serang terbagi menjadi tiga tahapan penting yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penutupan. Pada tahap persiapan dilakukan penyiapan ruang kelas dan fasilitas

pendukung seperti wastafel, sabun pencuci tangan dan lap atau handuk tangan. Seperti dikutip dari hasil wawancara dengan guru kelas B Merak sebagai berikut : "Sebagai guru, kami memastikan tersedianya wastafel dengan air bersih yang cukup, disertai dengan sabun cuci tangan dan handuk bersih untuk mengeringkan tangan. Fasilitas ini dirancang untuk memberikan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak dalam mempraktikkan kebiasaan mencuci tangan yang penting untuk menjaga kesehatan di sekolah". Lingkungan fisik yang mendukung kebijakan mencuci tangan, seperti penyediaan fasilitas mencuci tangan yang memadai, sangat berkontribusi pada keberhasilan implementasi kebiasaan mencuci tangan sebagai aktivitas rutin siswa. Fasilitas yang memadai memudahkan siswa untuk mencuci tangan secara teratur dan benar, sehingga mendukung praktik kebersihan yang konsisten dan efektif [19].

Sarana dan prasarana untuk mencuci tangan di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota diperhatikan dengan sungguh-sungguh. Sekolah memfokuskan perhatiannya pada ketersediaan fasilitas seperti wastafel, dan sabun yang mudah diakses oleh siswa, serta melakukan perawatan rutin agar fasilitas tersebut selalu siap digunakan. Sarana mencakup perlengkapan fisik seperti wastafel dengan air bersih, sabun cuci tangan, dan handuk bersih untuk pengeringan tangan. Di samping itu, prasarana mencakup lingkungan yang mendukung implementasi PHBS secara menyeluruh, termasuk toilet bersih, kantin dengan makanan sehat, area bermain yang terjaga kebersihannya, dan fasilitas olahraga yang bersih. Hal tersebut dikutip dari hasil wawancara dengan Guru Kelas B di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota. "Sarana dan prasarana mencuci tangan telah kami siapkan dengan baik untuk mendukung kebijakan mencuci tangan. Setiap ruangan kelas dan area dilengkapi dengan wastafel yang memadai, sabun cair, dan handuk kering. Staf kebersihan secara rutin memeriksa dan merawat fasilitas ini untuk memastikan kebersihan dan ketersediaan penggunaan wastafel dan sabun. Kami aktif mengawasi praktik mencuci tangan anak-anak, terutama sebelum dan setelah makan, bermain, serta menggunakan toilet. Kami juga berencana untuk menambah wastafel, terutama untuk Kelompok A, di mana saat ini hanya tersedia satu wastafel yang digunakan secara bergantian".

Untuk mendukung kebiasaan hidup bersih dan sehat, sekolah menyediakan fasilitas mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Pendekatan ini efektif dalam mencegah dan melindungi diri dari kuman dan penyakit [20]. Dalam tahap pelaksanaan, guru menjelaskan secara rinci teknik mencuci tangan yang benar. Proses ini melibatkan membasahi tangan dengan air bersih yang mengalir, mengaplikasikan sabun secukupnya, dan menggosoknya ke seluruh permukaan tangan termasuk telapak, punggung, celah jari, dan area bawah kuku. Penggosokan harus dilakukan selama minimal 20 detik. Langkah terakhir adalah membilas tangan dengan air bersih dan mengeringkannya menggunakan handuk bersih atau tisu. Hal tersebut seperti dikutip dari hasil wawancara dengan guru kelas B merak yakni: "Selama tahap pelaksanaan, kami secara aktif menjelaskan pentingnya mencuci tangan dengan gerakan yang benar kepada anak-anak. Kami memberikan kesempatan kepada mereka untuk mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan melibatkan langkah-langkah mulai dari 1) membasahi tangan dengan air bersih, 2) mengaplikasikan sabun, 3) menggosok

semua bagian tangan secara menyeluruh, 4) bersihkan punggung tangan, 5) sela-sela jari, ujung jari, dan ibu jari 6) hingga membilas tangan dan mengeringkannya dengan handuk bersih.”

Demonstrasi, praktik langsung dan bimbingan aktif dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran mengenai penjelasan teknik mencuci tangan yang benar. Di Indonesia, semua bimbingan diberikan oleh guru kelas atau pendidik anak usia dini [21]. Berdasarkan teori belajar sosial, pengalaman langsung dalam konteks yang mendukung dapat memperkuat pembentukan kebiasaan positif [22]. Sebagai fasilitator, guru harus mengajarkan cara mencuci tangan dengan metode yang mudah dan menyenangkan. Untuk hasil maksimal, mencuci tangan sebaiknya dilakukan dengan serius dan teliti selama minimal 20 detik.

Pengajaran praktik cuci tangan melalui demonstrasi dan praktik langsung juga disertai dengan pemberian motivasi pada peserta didik untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan, dimulai dengan kebiasaan mencuci tangan. Setelah seseorang menyadari pentingnya menjaga kebersihan diri, kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan juga akan berkembang. Metode demonstrasi adalah teknik pembelajaran yang melibatkan tindakan langsung dengan ilustrasi gerakan dan suara. Dalam metode ini, pendidik menunjukkan dan menjelaskan cara melakukan sesuatu. Fokusnya adalah pada pengamatan, sehingga anak-anak dapat belajar secara langsung dan lebih mudah mengingat informasi yang disampaikan [23].

Penelitian mengindikasikan bahwa upaya promosi kesehatan melalui pendekatan demonstrasi dapat berhasil karena siswa lebih mudah memahami hal-hal konkret dibandingkan konsep abstrak, sehingga mengasah pengetahuan dan keterampilan mereka dalam praktik mencuci tangan [24]. Pendekatan demonstrasi juga terbukti berhasil dalam memperbaiki kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak [25]. Motivasi anak dalam menjalani hidup bersih dan sehat memengaruhi intensitas, arah, dan durasi perilaku tersebut. Pencapaian tujuan kesehatan bergantung pada kebutuhan dan motivasi individu. Motivasi untuk hidup sehat mencerminkan keinginan seseorang untuk menjaga kesehatan, yang dipengaruhi oleh tipe kepribadian. Peran lingkungan dan interaksi sosial juga penting karena setiap orang memiliki kepribadian yang unik [26]. Sekolah bisa mendorong anak untuk mengimplementasikan kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui program pembinaan PHBS. Guru berperan memberikan nasihat dan masukan untuk mendukung program ini, sementara kepala sekolah berfungsi sebagai motivator dengan menyebarkan pesan tentang PHBS kepada seluruh komunitas sekolah dan memberikan penghargaan kepada guru serta siswa yang aktif dalam menerapkan kebiasaan sehat [27].

Pada tahap penutup, guru memberikan apresiasi dan dorongan kepada anak-anak untuk tetap konsisten dalam mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas seperti makan atau bermain di luar. Guru kelas B merak menjelaskan : “Kami memberikan apresiasi kepada anak-anak untuk terus mencuci tangan sebelum dan sesudah bermain di luar atau makan. Kami melakukan ini untuk memastikan bahwa anak-anak tidak hanya memahami tetapi juga aktif menerapkan praktik kebersihan yang sangat penting bagi kesehatan mereka.” Reward atau apresiasi adalah alat untuk

memberikan tindakan menyenangkan yang diberikan sebagai pengakuan atas perilaku seseorang, bertujuan untuk memperbaiki atau menumbuhkan motivasi. Dalam pendidikan, pemberian reward dapat mendorong anak untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru agar mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal [28]. Sejumlah penelitian menunjukkan efektivitas pemberian reward dalam meningkatkan pengetahuan terkait perilaku hidup bersih sehat [29],[30]. Efektivitas pemberian reward khususnya terlihat dalam penerapan beberapa indikator pembiasaan yang mencakup rutinitas, spontanitas, dan keteladanan. Reward diberikan tidak hanya sebagai bentuk apresiasi tetapi juga sebagai bagian dari proses pembelajaran. Reward menjadi alat efektif untuk memotivasi anak-anak agar secara konsisten mencuci tangan setelah aktivitas penting, menjadikannya kebiasaan yang tertanam dalam rutinitas mereka [31].

Dampak pemberlakuan aturan mencuci tangan di TK Kemala Bhayangkari 01 Kota Serang terlihat dari munculnya kesadaran anak untuk mencuci tangan, tidak hanya pada waktu-waktu yang ditetapkan oleh sekolah tetapi pada waktu-waktu lainnya seperti saat anak selesai makan, saat setelah keluar dari kamar mandi, serta saat sedang bermain di luar ruangan. Kesadaran untuk menjaga kebersihan diri sendiri akan berimbas pada kesadaran untuk menjaga lingkungan sekitar. Hal tersebut dilakukan anak untuk menciptakan keseimbangan dari upaya penerapan PHBS dalam diri mereka. Anak yang terbiasa hidup bersih tidak akan menyukai lingkungan yang kotor. Hal tersebut seperti dikutip dari hasil wawancara dengan guru kelas B merak yakni: "Aturan mencuci tangan penting dalam membangun kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak. Sekarang anak-anak kami lebih rutin mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta saat beraktivitas di luar ruangan." Aturan cuci tangan mengajarkan anak-anak menggunakan indikator PHBS lainnya secara langsung. Mereka mulai memahami pentingnya membuang sampah dengan benar, menjaga kebersihan tubuh dengan rajin memotong kuku, serta menjalani gaya hidup sehat melalui kegiatan rutin berolahraga dan pola makan yang seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri (*self-care*) memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku disiplin dan rasa tanggung jawab pada anak usia dini. Dengan rutin melakukan praktik *self-care*, seperti menjaga kebersihan, merapikan barang, dan mengikuti rutinitas harian, anak-anak belajar tentang konsistensi dan kepatuhan terhadap aturan. *Self-care* membantu mereka memahami pentingnya kedisiplinan, penyelesaian tugas, dan sikap sopan, yang secara langsung mempengaruhi perkembangan disiplin dan tanggung jawab. Dengan membiasakan perilaku perawatan diri, anak-anak tidak hanya membentuk kebiasaan positif tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri dan bertindak dengan tanggung jawab [32].

Anak-anak perlu diberi pemahaman tentang pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dan bersih sejak dini. Dengan memulai pendidikan ini dari awal, anak akan lebih menyadari pentingnya kebiasaan hidup sehat dan bersih. Kebiasaan hidup sehat dan bersih merupakan kebiasaan yang di praktikkan dengan kesadaran yang diperoleh melalui proses pengajaran dengan tujuan memastikan kesehatan diri sendiri dan keluarga [33]. Perilaku hidup bersih dan sehat di TK Kemala Bhayangkari 01 Kota

Serang, dimulai dari Pembiasaan PHBS yang tidak hanya menanamkan kebiasaan sehat, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Lima indikator dapat digunakan untuk mengukur perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini: mencuci tangan, membuang sampah dengan benar, memotong kuku di tangan dan kaki, mengonsumsi makanan sehat di kantin, berolahraga secara teratur, dan menggunakan jamban dengan benar.

Di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota, penerapan PHBS sudah berjalan dari tahun 2013. Mencuci tangan berperan penting dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Anak-anak yang mengikuti praktik ini belajar nilai-nilai tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan, yang berdampak positif pada perilaku sehari-hari seperti membuang sampah dengan benar, merawat kebersihan kuku, dan menjaga rutinitas olahraga. Ini membuktikan bahwa mencuci tangan adalah dasar penting dalam memahami pentingnya menjaga tubuh dan lingkungan agar tetap bersih, serta membentuk pola pikir yang peduli terhadap kesehatan secara menyeluruh.



Gambar 1. Mencuci Tangan

Berdasarkan hasil observasi, pengetahuan anak usia dini terkait perilaku hidup bersih dan Sehat di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota khususnya dalam mencuci tangan. Selama kegiatan mencuci tangan di TK ini, terlihat variasi dalam cara anak-anak melakukannya: ada yang terburu-buru dalam gerakan mencuci tangan, ada yang selalu diingatkan untuk mengeringkan tangan dengan handuk setelah mencuci, dan ada pula yang hanya mencuci tangan dengan air saja. Anak tidak hanya diajari bahwa mencuci tangan membantu menghindari kuman, tetapi juga mempelajari langkah-langkah yang benar dengan air bersih dan sabun. Dari 16 anak yang diamati, 13 anak (81,25%) di antaranya menunjukkan tingkat pengetahuan yang tinggi dalam praktik mencuci tangan. Mereka memahami prosedur yang diperlukan untuk mencuci tangan dengan benar. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kebersihan pribadi, yang berperan penting dalam pencegahan penyebaran penyakit di lingkungan sekolah. Banyak anak usia dini tahu bahwa mencuci tangan dengan sabun dapat membantu mencegah penyebaran virus dan bakteri yang menyebabkan penyakit seperti diare dan flu. Namun, beberapa anak melakukan hal-hal yang salah, seperti hanya mencuci tangan dengan air tanpa sabun. Ketidakkuratan dalam prosedur ini dapat membahayakan kesehatan anak-anak [11].

Perilaku PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) anak usia dini di TK Bhayangkari 01 Serang Kota tercermin dari lima indikator utama: mencuci tangan, membuang sampah, memotong kuku, mengonsumsi jajanan sehat, berolahraga, dan menggunakan jamban. Mencuci tangan secara benar sangat berpengaruh pada

kesadaran kebersihan anak. Namun, penting untuk mengajarkan anak-anak enam langkah mencuci tangan yang benar menurut WHO: basahi tangan dan tuangkan sabun, gosok telapak tangan secara memutar, bersihkan punggung tangan, sela-sela jari, ujung jari, dan ibu jari, lalu bilas dan keringkan. Dengan cara ini, anak-anak dapat mencuci tangan dengan efektif, mendukung kebiasaan hidup bersih dan sehat di sekolah. Selama kegiatan mencuci tangan, guru kelas berperan penting dalam mendampingi anak-anak untuk memastikan bahwa mereka mengikuti langkah-langkah dengan benar. Hal ini penting karena, pada beberapa kasus, masih terdapat anak-anak yang hanya menggunakan air tanpa sabun. Dengan adanya pendampingan, proses mencuci tangan dapat dilakukan secara tepat, memastikan anak-anak memahami dan menerapkan teknik mencuci tangan yang benar.



Gambar 2. guru mendampingi kegiatan mencuci tangan

Selama kegiatan mencuci tangan, guru kelas berperan penting dalam mendampingi anak-anak untuk memastikan bahwa mereka mengikuti langkah-langkah dengan benar. Hal ini penting karena, pada beberapa kasus, masih terdapat anak-anak yang hanya menggunakan air tanpa sabun. Dengan adanya pendampingan, proses mencuci tangan dapat dilakukan secara tepat, memastikan anak-anak memahami dan menerapkan teknik mencuci tangan yang benar.



Gambar 3. Basahi tangan dan tuangkan sabun

Untuk memulai proses mencuci tangan yang efektif, pertama-tama basahi tangan dengan air bersih dari keran, memastikan seluruh permukaan tangan, termasuk bagian depan, belakang, dan sela-sela jari, terkena air. Setelah tangan basah, tuangkan sabun cuci tangan secukupnya ke telapak tangan. Pastikan jumlah sabun yang digunakan cukup untuk membentuk busa, sehingga dapat membersihkan tangan secara menyeluruh. Beberapa anak masih perlu diingatkan untuk menggunakan sabun saat mencuci tangan. Selama kegiatan ini, banyak anak tampak terburu-buru dan hanya mencuci tangan secara cepat, sehingga sering kali tangan mereka hanya sekadar basah tanpa benar-benar bersih. Anak-anak perlu memahami bahwa mencuci tangan dengan sabun tidak hanya membersihkan tangan dari kotoran, tetapi juga membunuh kuman dan mengurangi risiko terkena penyakit. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar anak sudah memahami pentingnya mencuci tangan dengan menggunakan sabun. untuk

mencegah penularan penyakit. Namun, masih perlu penekanan lebih lanjut tentang pentingnya membiasakan anak-anak menggunakan sabun secara rutin. Dengan kebiasaan ini, anak-anak dapat lebih efektif menjaga kebersihan diri dan mengurangi risiko infeksi serta penyakit.



Gambar 4. menggosok telapak tangan

Setelah tangan basah dan sabun diterapkan, langkah berikutnya adalah menggosok tangan secara memutar dan bergantian. Mulailah dengan menggosok telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri dengan gerakan memutar, lalu lakukan sebaliknya, gosok telapak tangan kiri ke telapak tangan kanan. Pastikan gerakan memutar ini mencakup seluruh bagian telapak tangan, termasuk sela-sela jari dan bagian bawah kuku. Lakukan juga pada punggung tangan dan antara jari, untuk memastikan sabun menyentuh semua area tangan. Teknik ini membantu memaksimalkan distribusi sabun dan menghilangkan kotoran serta kuman secara menyeluruh. Beberapa anak masih perlu diingatkan untuk menggosok tangan secara menyeluruh saat mencuci tangan agar prosesnya menjadi lebih efektif dan tangan benar-benar bersih.



Gambar 5. bersihkan punggung tangan

Langkah selanjutnya adalah membersihkan punggung tangan. Caranya, letakkan punggung tangan kanan di atas telapak tangan kiri dan gosokkan secara bergantian dengan gerakan memutar. Ulangi proses ini pada punggung tangan kiri dengan meletakkannya di atas telapak tangan kanan. Pastikan untuk menggosok seluruh permukaan punggung tangan. Teknik ini memastikan bahwa sabun merata di seluruh bagian punggung tangan dan efektif menghilangkan kotoran dan kuman. Pada tahap ini, peran guru sangat penting karena anak-anak sering kali hanya menggunakan sabun dan menggosok telapak tangan mereka saja, tanpa mengikuti gerakan mencuci tangan yang lebih detail. Guru perlu mengawasi dan membimbing anak-anak untuk memastikan mereka menggosok seluruh bagian tangan dengan benar, termasuk punggung tangan untuk memastikan kebersihan tangan yang optimal.



Gambar 6. membersihkan sela-sela jari

Bersihkan sela-sela jari, ujung jari, dan ibu jari. Gosokkan sabun di antara jari-jari dengan gerakan memutar, bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci, dan gosok ibu jari dengan gerakan memutar. Pada tahap ini, proses harus dilakukan dengan waktu yang cukup lama agar sela-sela jari, ujung jari, dan ibu jari benar-benar bersih. Gosokkan sabun dengan gerakan yang menyeluruh untuk memastikan semua area tersebut terjaga dari kotoran dan kuman. Beberapa anak masih perlu diingatkan untuk membersihkan sela-sela jari karena sering kali mereka lupa melakukan langkah ini. Anak-anak perlu memahami bahwa membersihkan sela-sela jari dapat memastikan bahwa semua area tangan terkena sabun secara menyeluruh, sehingga kotoran dan kuman yang sering tersembunyi di antara jari-jari dapat dihilangkan secara efektif. Hal ini menandakan bahwa beberapa anak sudah memahami pentingnya membersihkan sela-sela jari untuk memastikan bahwa semua bagian tangan terjaga dari kotoran dan kuman, sehingga proses mencuci tangan menjadi lebih efektif dalam mencegah penularan penyakit.



Gambar 7. bilas dan keringkan

Setelah menggosok seluruh bagian tangan, bilas tangan dengan air bersih hingga semua sabun dan kotoran hilang. Selanjutnya, keringkan tangan menggunakan handuk kering atau tisu bersih untuk memastikan tangan benar-benar kering. Anak-anak memahami bahwa membilas tangan dengan air bersih dan menggunakan handuk kering dapat menghilangkan sisa sabun dan kotoran, serta mencegah pertumbuhan kuman pada tangan yang basah. Pada tahap ini, anak-anak sudah melakukan proses bilas dan pengeringan dengan baik tanpa perlu diingatkan oleh guru. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar anak sudah memahami pentingnya mengeringkan tangan setelah mencuci dengan menggunakan handuk yang tersedia, sebagai langkah terakhir untuk memastikan kebersihan tangan yang optimal. Penelitian ini menunjukkan bagaimana anak usia dini di Taman Kanak-kanak memahami aturan mencuci tangan dengan baik dan benar. Penemuan ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya yang biasanya hanya mengungkap tingkat pengetahuan anak usia dini tentang aturan mencuci tangan atau

perilaku hidup bersih sehat, tetapi tidak menjelaskan bagaimana kegiatan mencuci tangan berpengaruh.

KESIMPULAN

Anak-anak kini lebih memahami langkah-langkah penting seperti membasahi tangan dan menuangkan sabun, menggosok telapak tangan secara memutar, membersihkan punggung tangan, sela-sela jari, ujung jari, dan ibu jari, serta bilas dan mengeringkan tangan dengan benar. Penelitian ini mengungkap kebaruan dalam mengevaluasi penerapan aturan mencuci tangan di TK Kemala Bhayangkari 01 Serang, dengan mengungkap bagaimana anak usia dini di Taman Kanak-kanak memahami dan menerapkan aturan mencuci tangan serta perilaku hidup bersih dan sehat secara baik dan benar. Penemuan ini melengkapi penelitian sebelumnya yang umumnya hanya mengungkap tingkat pengetahuan anak usia dini tentang aturan mencuci tangan atau perilaku hidup bersih sehat, tanpa menjelaskan dampak praktis dari kegiatan mencuci tangan tersebut. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini berfokus pada cara pengumpulan data yang terbilang belum komprehensif karena hanya menggambarkan perilaku hidup bersih sehat anak yang ditunjukkan di sekolah saja, belum mencakup perilaku yang ditunjukkan anak di lingkungan rumah masing-masing. Keterbatasan tersebut diharapkan akan menjadi perhatian dan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa mendatang.

PENGHARGAAN

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada TK Kemala Bhayangkari 01 Serang Kota dan Program Studi PGPAUD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang yang telah memfasilitasi proses penelitian dan penulisan artikel ilmiah ini. Begitu pula dengan pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- [1] A. A. Iskandar, "Pentingnya Memelihara Kebersihan dan Keamanan Lingkungan Secara Partisipatif Demi Meningkatkan Gotong Royong dan Kualitas Hidup Warga," *J. Ilm. Pena*, vol. 1, no. 1, 2018, doi: 10.51336/jip.v10i1.137.
- [2] R. Julianti, M. Nasirun, and W. Wembrayarli, "Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah," *J. Ilm. Potensia*, vol. 3, no. 1, pp. 11–17, 2018, doi: 10.33369/jip.3.2.76-82.
- [3] R. D. Widjayatri, Y. Fitriani, and B. Tristyanto, "Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 2, pp. 16–27, Nov. 2020, doi: 10.37985/murhum.v1i2.11.
- [4] A. Y. Zukmadini, B. Karyadi, and K. Kasrina, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan," *J. Pengabd. Magister Pendidik. IPA*, vol. 3, no. 1, pp. 68–67, Jul. 2020, doi: 10.29303/jpmipi.v3i1.440.
- [5] L. Anhusadar and I. Islamiyah, "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5,

- no. 1, p. 463, Jul. 2020, doi: 10.31004/obsesi.v5i1.555.
- [6] E. Madeira, A. Yudiernawati, and N. Maemunah, "Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Ibu dengan Cara Pencegahan Demam Berdarah Dengue," *Nurs. News J. Ilm. Keperawatan*, vol. 4, no. 1, 2019, doi: 10.33366/nn.v4i1.1549.
- [7] A. Saputra, "Pendidikan Anak pada Usia Dini," *At-Ta'dib J. Ilm. Pendidik. Agama Islam*, vol. 10, no. 2, pp. 192–209, 2018, [Online]. Available: <https://ejournal.staindirundeng.ac.id/index.php/tadib/article/view/176>
- [8] K. A. Rahman and A. Wirdasari, "Persepsi Masyarakat Terhadap Urgensi PAUD di Kecamatan Danau Teluk Kota Jambi," *J. Pendidik. Temat. Dikdas*, vol. 2, no. 1, pp. 28–37, 2017, doi: 10.22437/jptd.v2i1.3572.
- [9] F. Utami, M. Rantina, and R. Edi, "Pengembangan Lembar Kerja Anak Menggunakan QR Code Pada Materi Sains Anak Usia Dini," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 3, pp. 1976–1990, Nov. 2021, doi: 10.31004/obsesi.v6i3.1882.
- [10] U. Hasanah and D. R. Mahardika, "Edukasi Prilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Usia Dini Untuk Pencegahan Transmisi Penyakit," *Semin. Nas. Pengabd. Masy. LPPM UMJ*, pp. 1–9, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/7972>
- [11] N. Tsinallah, Hana, A. Zahran, and F. Fajrini, "Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini terhadap Perilaku Cuci Tangan dengan Penerapan Media Modern," *Semin. Nas. Pengabd. Masyarakat LP UMJ*, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/14553>
- [12] M. S. Rusdi *et al.*, "Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19," *J. Altifani Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 47–51, Jan. 2021, doi: 10.25008/altifani.v1i1.123.
- [13] N. Kusumawardani, A. R. Rizkianti, R. Mubasyiroh, R. Mubasyiroh, P. P. Arfines, and T. Puspita, "Adolescents school students in Java and Sumatra are in greater risk of obesity," *Heal. Sci. J. Indones.*, vol. 10, no. 2, pp. 119–127, Dec. 2019, doi: 10.22435/hsji.v12i2.2448.
- [14] D. Sugianto, "Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Jetis Yogyakarta," Universitas Negeri Yogyakarta, 2017. [Online]. Available: <https://eprints.uny.ac.id/54006/>
- [15] V. D. Karaeng, J. M. L. Umboh, and R. H. Akili, "Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Inpres Karatung Kecamatan Manganitu Kabupaten Sangihe," *KESMAS J. Kesehatan. Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 81–88, 2017, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22982>
- [16] S. Vivia, M. Arini, W. Ramadhina, R. Maulana, and O. Reviandani, "Praktik Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Lingkungan Sekolah," *GERVASI J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 3, pp. 1055–1065, Dec. 2023, doi: 10.31571/gervasi.v7i3.6180.
- [17] L. J. Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif*, Edisi revi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018, 2018.
- [18] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah." Jakarta : Kemenkes RI, 2020.
- [19] N. Azizah, "Senam Cuci Tangan (Hand Wash) Guru PAUD Aisyiyah," *ABDIMAS*, vol. 1, pp. 12–14, 2018, doi: 10.26751/jai.v1i1.962.
- [20] N. Khaeriyah and L. Kurniawaty, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 2, p. 5259, 2021, [Online]. Available: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1666>

- [21] E. Anesty Mashudi, P. Nuroniah, N. Sundari, and I. Rustiati Ridwan, "Menggapai Akuntabilitas: Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-Kanak," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 2, pp. 808–822, Dec. 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i2.397.
- [22] D. Firmansyah and D. Saepuloh, "Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches," *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 3, pp. 297–324, 2022, doi: 10.55927/jiph.v1i3.2317.
- [23] Y. Liana and Satriyani, "Peningkatan Pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun," *J. Pengabd. Masy. Bhinneka*, vol. 1, no. 2, pp. 115–119, Nov. 2022, doi: 10.58266/jpmb.v1i2.24.
- [24] I. N. Itsna, W. Hapsari, and A. Indrastuti, "Efektifitas Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan Metode Demonstrasi dan Booklet pada Siswa Kelas VI SDN Kalisapu 04 Slawi," *Bhamada J. Ilmu dan Teknol. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–8, 2018, [Online]. Available: <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik/article/view/13>
- [25] Sisrianti Imban and Indriani, "Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih & Sehat Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi di Kelompok A TK Beringin Jaya Kabupaten Bolaang Mongondow Utara," *Early Child. Islam. Educ. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 63–75, Mar. 2021, doi: 10.58176/eciejournal.v2i1.227.
- [26] K. Khausar and R. Riani, "Hubungan Nilai-Nilai Budaya dengan Motivasi Hidup Sehat di Lingkungan Sekolah," *J. Binagogik*, vol. 8, no. 1, pp. 20–26, 2021, doi: 10.61290/pgsd.v8i1.293.
- [27] F. Rozi, A. Zubaidi, and M. Masykuroh, "Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini," *J. Pendidik. Anak*, vol. 10, no. 1, pp. 59–68, Jul. 2021, doi: 10.21831/jpa.v10i1.39788.
- [28] A. B. F. M. Bastian, W. A. Nurhidayah, and Y. D. Syaputra, "Memberikan Reward sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Anak," *J. al-Shifa Bimbing. Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 40–58, Jun. 2022, doi: 10.32678/alshifa.v3i1.7875.
- [29] N. Oktabiyana, "Strategi Guru dalam Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA Ar Rasyid Kartasura Tahun Pelajaran 2022/2023," Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023. [Online]. Available: https://eprints.iain-surakarta.ac.id/5871/1/nadilaoktabiyana_193131093_PIAUD.pdf
- [30] P. I. S. Dewi, N. M. D. Y. Astriani, and A. A. Pratama, "Perilaku Cuci Tangan Enam Langkah pada Anak Sekolah Dasar sebagai Salah Satu Upaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat," *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 6, no. 2, p. 1026, Jun. 2022, doi: 10.31764/jpmb.v6i2.8772.
- [31] F. N. F. Laeli, "Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak di KB Mutiara Bangsa Wanatirta Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes," Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022. [Online]. Available: <https://eprints.uinsaizu.ac.id/12872/1/Febrina Nur Fitri Laeli.pdf>
- [32] D. Andriani and D. D. Rahmawati, "Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) terhadap karakter disiplin pada anak kelompok b di tk taruna sriwijaya Palembang," *J. kumara cendikia*, vol. 11, no. 1, 2023, doi: 10.20961/kc.v11i1.63603.
- [33] I. G. L. A. Wiranata, "Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini," *Pratama Widya J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 1, pp. 82–88, 2020, doi: 10.25078/pw.v5i1.1362.